绸缪未雨时

CRISES

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 生活中的一幕
- 案例-1
- 分析点评-1
- 训练营-1
- 案例-2
- 分析点评-2
- 训练营-2
- 锦囊妙计-2
- 案例-3
- 分析点评-3
- 训练营-3
- 锦囊妙计-3
- 案例-4
- 分析点评-4
- 训练营-4
- 锦囊妙计-4
- 案例-5
- 分析点评-5
- 训练营-5
- 锦囊妙计-5

生活中的一幕

暑假快到了，宿舍里同学们忙着收拾自己的生活物品，毕竟有近两个月的时间要和学校小别。一个女生也不例外。只是，她的收拾显得有些绝望。同学们感到一丝异样，一个危机信号被及时读解并阻止。

这个女生没有父亲，和母亲应该相依为命。为什么是“应该”？因为事实上母女已似仇敌。独生女占据了丈夫全部的爱，耗费了丈夫太多的心血，使得他过于劳累而突发急病死亡。“女儿是杀手。”母亲坚持这样认为。

母亲已重病多年，家境一贫如洗。只有唯一的一个亲戚资助，女生才得以进行学业。从来没有朋友，也从来没有向任何人提过要求，女生孤独地生活着。

暑假将临，母亲来信：“我已病入膏肓，医生宣判了‘死刑’，你就当没有妈，没有家。”同时，那个资助她的亲戚也来信：“我刚刚确诊患了绝症，从今往后你自己照顾自己吧。”感觉没有了任何的社会归属，感觉被整个世界抛弃，女生也想抛弃自己。

危机的产生

谁不在春风拂面中陶醉？谁不为晴空万里而舒怀？但是，生活中不可能总是洒满阳光。

我们也许会陷入这样的境遇，在面对自己重要的生活目标时，使用常规的、自己所熟悉的应对方式屡屡失败，无法达成预期，感到无能为力。这样的混乱状态如果持续一段时间，就有可能产生害怕、震惊、悲伤，感到强烈的受挫。当人们真的相信自己无法克服这些障碍，也没有其他可以使用的资源，相信自己不能有意识地去主宰自己的生活，相信自己没有办法去暂时躲避，相信自己的存在不再有价值时，危机就可能发生了。

走在危机的前面更有意义

危机自然是危险的，因为它可能导致当事人的严重病态，甚至在心理崩溃之后走向万劫不复的深渊；但危机又是机会，它可能使当事人在挑战面前学会有效的应对，并且利用这一机会使自己获得难得的成长。对于青年大学生而言，可能遇到的危机有哪些？它们是如何反应和表现的？怎样去评估危机的危险程度？危机干预是如何进行的？怎样识别自身曾经体验、正在经历或者今后可能遇到的危机？如何去处理可能遇到的危机？这些当然都是重要的需要探讨的话题。可是，对危机的影响因素追根寻源，进而作出前瞻性的选择，走在危机的前面，则更有意义。

同样的原因可以有不同的结果

俗话说：种瓜得瓜，种豆得豆。这是最为简单直接的因果关系。危机的发生可比这要复杂得多。生活中有这样的情形：同样的原因可以导致不同的结果，而同一个结果，可能由各种原因所致。有时，人们陷入一种情境，这对于某些人而言，可能感觉兴奋，感觉刺激，感觉被激发；而对另一些人来说，那就可能是灭顶之灾。危机确实十分复杂，使得人们难以从中找到一般的因果关系规律；危机确实难以理解，它的症状与人们自身以及生活环境的多个方面缠绕在一起。以人的性格为例。过于自恋的人非常依赖外界的认可，当他们表面上引人注目的成功破灭时，会有深深的挫败感，而敏感脆弱又使他们不愿意接受现实的安排，自怨自责或归咎他人都有可能导致危机；抑郁的人在面临困境时，更多地采取自责的态度，进而丧失自己原有的积极能量，陷入萎靡不振的精神状态，使自己无法在可能的情况下摆脱困境；强迫的人控制一切的欲望十分强烈。当遭遇危机时，他们的沮丧、无助常常会导致深深的对自己的怀疑。

预防危机发生的策略

于是，为了预防危机的发生，也为了在危机发生时有助于更妥当地解决问题、恢复平定状态，我们将对这样一些话题讨论：预防危机发生有什么策略？哪些家庭因素、学校因素、社会因素或事件会影响

当事人的危机发生和危机表现？哪些人格特征与个体的危机有关？个体早年的经历会产生什么样的影响？

还有，随着社会的文明进步，以人为本的理念深入人心。危机干预在这样的大背景中已经逐渐发展成为人类服务的一个不可缺少的内容。而且，仅仅在危机发生时采用反应性的策略远远不够，人们已将视线投向积极的、富有建设性的预防与发展之上。无论我们是否情愿，生活中总会有乌云出现。如何让乌云及时云开雾散，不至于形成暴风雨，同时，抓住成长和变化的机遇，使自己在难得的走出危机的动力之下主动去做些什么，是非常有意义的。

自助与助人

除了积极地应对危机以外，个体还可以在许多建设性的主题上有所作为。比如，正确认识危机，以豁达的心胸面对危机，在个人的成长和发展方面付诸努力，学习设定自己的目标，形成解决困难的计划，并且积累积极实践的丰富的经验财富，进一步开阔自己的视野，形成自身独特的评价、处理的方式。这是必要的自助。

此外，学习成为一个好的支持者，学习成为一个好的助人者，共同营造一种鼓励、负责的氛围，也是非常有意义的事。

上述这些都将在本书中呈现。而且，本书不仅通过案例分析、资料搜索等为大学生的危机防御提供指导，还提供大量的自助练习，有案头的，更有实践中的，旨在帮助学生形成积极的信念，改善行为模式，不断开阔视野，摆脱思维和行为误区，提升解决问题的信心与能力，激发出更大的潜能，促成学生积极的、富有建设性的改变，为自己也为他人对社会负责提供有效的助力。

案例-1

皱褶的小纸片

我打开咨询室的门，注意到地上有个皱皱的折叠过好多层的小纸片，显然是从门缝中塞进的。弯腰，拾起，展开，一行字迹出现在眼前，透着淡淡的胆怯，但又不失秀气："老师，我是个人品很坏的女孩，我只想听听您的看法，不知您是否愿意？明天中午我会来看看。"

次日中午，我见到了来访的芸芸。

芸芸是一名大一年级的新同学，作为天津的生源考进来，可是她的口音明显地带着浙江方言。"我是个没有良心、没有道德的人。"脸色苍白、面无表情、头发还有些散乱的女孩刚刚坐下，开口先说了这么一句话。

"好大的帽子！"我笑着说，努力使气氛轻松些，并递上一杯茶。

芸芸缓缓地诉说着自己的苦恼，视线一直没离开过水杯。"老师，我家很穷很穷。我能来这里上学，家里费了好大劲。学费是借来的不说，连生活费都很难凑。我手头上这点钱，家里人……"她有些哽咽，"可是，我怎么会这样，这么馋，这么贪吃。每顿饭我都要吃两份荤菜，少了不行。临出食堂还要买几个包子。路过超市，我总忍不住进去买零食。要知道，我家很穷，我妈不停地干一个小时体力活才挣四元钱。我一边嚼着零食，心里就一边骂着自己，'没良心，太不是东西了。'"此时，我注意到眼泪顺着她的脸颊流了下来，我顺手递上一张餐巾纸。"我活到今天第一次用这种东西。"她有些不舍地将纸折叠几下，在脸上轻轻地沾了沾。"还有，老师您别骂我，我还偷东西。""是吗？"我轻轻接应，脸上没有半点的惊讶和鄙视。"我有两次看到同宿舍的同学留在桌上的食品，忍不住捏过一点尝尝。别人不在，我不是偷是什么？"她充满自责地轻声叙述道。

"除了这些，其他情形还好吗？"我询问道。

“上课没有精神，自修时书看来看去就那么几行，效率很低。还有，我对自己没有信心，我太差，什么都差。”她扭着自己的手指头，依然表情漠然。

“过去出现过这种情况吗？”我问道。

“中学时有过，不过持续时间不长。因为我的运气一直好，遇到的老师很优秀。碰巧高考也幸运，进了上海的重点学校。”“运气好，运气好，”她不时地反复强调着这一点。

“进大学以后感觉怎样？”我探问着。

“感觉很差。”她头有些低垂，“我读书一直在浙江。浙江的高考分数是很高的，我绝对竞争不过别人。所以，进大学我是以天津生源的身份。我那点分，唉！考进这里（重点大学的一个分校区），别人心理都不平衡，我却觉着自己占了太大便宜。同学们哪一个都比我强。”

“能说得具体些吗？”我插话。

“数学课，大家一起听，我做题就比别人慢；计算机，我不知比同学差多少；外语就更不用说了，口语、听力差得厉害。而且，现在强调全面发展，同学们能说、能写，会交际、会唱歌跳舞，体育运动也很棒，我却连一点特长都没有。我学的是自动化专业，就是学得再好，我的动手能力也不行，绝对无法胜任以后职业世界的要求。而且，我人品不好，又长得难看。”说到这里，她的头垂得更低了。

我已经给别人添了很大的麻烦

芸芸出生在一个贫困家庭中。当年母亲是从山东农村去天津打工的女子，爱上一个天津无业青年，他们成家了。芸芸一岁多时，因为车祸，父亲离开了人间，无力照顾她的母亲将芸芸送到嫁到浙江边远山区的老姨家，自己继续在天津打工。老姨应该说对她不错。可是，老姨家条件并不好。而且，不知怎的，老姨的女儿、儿子就是和她不一样，他们常常和父母撒娇，会提各种各样的要求。小的时候不懂，有时也会围着老姨吵闹，到稍大一些就知道约束自己的要求了。邻居

常当着自己面夸表妹、表哥，却很少扫一眼站在一边的她。“我知道，我已经给别人添了很大麻烦了。”芸芸说得最多的是这句话。

七八岁时，母亲将芸芸接到天津，她有了一个新家，一个新的父亲。继父有些古怪，而且生活依然艰难。不久，家里起了风波，继父和母亲常常大声吵架。过后，母亲总是边哭边搂着芸芸：“都是为了你，我才成的这个家。”芸芸很惶惶，只觉得自己连累了母亲。没多久，新家再一次没了，芸芸又回到了浙江。

懂得了母亲的艰难，芸芸想好好念书，将来让母亲的生活境遇改变，当然也改变自己的寄人篱下的生活。可是，不知怎的，芸芸老是对自己没信心，也越来越强烈地感觉自己是个拖累母亲和老姨的“累赘”。

为了逃避太过激烈的竞争，芸芸在相对宽松一些的天津参加高考。来到这个地理位置偏远的校区，芸芸也没有不满意，只是一进校园就感受到来自于各方面的压力。

“老师，你说，如果我考上复旦大学的插班生，那我不就彻底改变了？！”说着，她的脸上呈现出自我嘲弄的神情。显然，她根本不□信自己的努力会有效。“没有别的办法，留给我的路大概只有一条‘退学’了。可是，可是……退学我又对得起谁呢？妈妈肯定饶不了我。我没有路可走了……”芸芸说到这里又流泪了。

在整个交谈过程中，我很关注与芸芸建立良好的咨询关系，而且，尽可能以一些比较收敛的、狭义的问题提问，以获得对芸芸现在的问题、生活史、过去的创伤经历以及来访目的等的准确的、更多的信息。其间，还不断评估芸芸的思维和感受，寻找那些存在缺陷的信念。

家庭作业

我给芸芸布置“回家作业”，要求她随身带一个小本子，类似记事手册，一列写下生活中发生的事件，一列写下自己对当时情绪的辨认与强度的评估，一列写下当时脑子里的“自动思想”。

回去之后，芸芸非常配合，而且慢慢地记录得越来越完善。当她再一次来访时，我们共同获得了有意义的补充性材料。她的记录集中体现了这样的主题思维：我不好，我什么也不行。

接着，我在与芸芸的讨论中引导她发现自己的不正确的思维。

“你有什么证据证明你什么也不行？”我对她的消极信念进行着质疑。

“我外语不如某甲；数学不如某乙；口才不如某丙，体育不如某丁……”她一一道来，似乎挺振振有词。

“你知道你在和谁比较吗？”我追问道。

“和甲、乙、丙、丁……”说到一半，她停顿住了，若有所思。

“你的这种比较实际塑造了一个并不存在的典型，它集中了甲乙丙丁的优点。于是，相比之下，你放大了自己的不足，缩小了自己的好的方面。结果，你得到一个支持自己自卑和抑郁感的结论。”我和芸芸谈话就这样展开。

“也许，与他人相比，你是存在着一些不足的方面。可是，如果将‘一些’放大为‘一切’，将偶然的情形当成规律，并且影响到未来的行为，那就是‘以偏概全’，就是认知的扭曲。当这种‘以偏概全’发展到比较高的程度，你就给自己贴上了错误的标签——认为自己‘什么都不行’。”我和芸芸开始探讨她在认知上存在的误区，并且通过引导发现的方法帮助芸芸认识她不正确的思维方式。同时，寻找着用来置换这些扭曲认知的正确的思维方式。

随后，我建议她回到自己的生活中去检验自己的那些信念。比如，芸芸说：“我不会引起任何人的注意，没有同学愿意和我这样没有任何特长的人交往。”我告诉她回去以后主动交往几个同班同学，看看自己是否引起他们一定程度的注意。这对于消除扭曲的信念将更加有效。

我要成为一个自信、坚强的人

在与芸芸建立起了有关怀的治疗关系之后，我们一起来以合作的方式改变其思维模式和行为方式，继而开始干预其行为目标。开始，芸芸这样表达她所期望达成的目标："我要成为一个自信的、坚强的人。"可是，如此抽象的表达，再加上芸芸的比较明显的抑郁、焦虑现状，这一目标显然不合适——一方面难以达成，另一方面也缺乏具体评估的指标，使得它无法管理。"我们能不能考虑一个具体一点、特定一点、现实可能性强一点的目标？"通过我们一同仔细探讨，目标慢慢地清晰起来：减少抑郁和焦虑的时间，在学习过程中能够变得积极一些。

在咨询过程中我不断地予以指导，并给芸芸布置回家作业，让她去搜集资料，去检验自己的认知与行为的改变。

渐渐地，芸芸不再那么消极了。她的脸上有了笑容，自信心在逐渐恢复起来，抑郁与焦虑从时间和程度上也大为减少。重要的是，看到自己的努力有了效果，她更加愿意去做积极的改变。伴随着这个改变过程，芸芸作为情绪宣泄的饮食问题也迎刃而解了。

分析点评-1

本案例中芸芸的问题，初一接触似乎是大一新生较多遇到的适应不良的问题。但是，深入的探究却发现，芸芸的根本问题在于其深层的自我认知存在扭曲。

人的自我意识与心理健康有着密切的联系。一个人对自我的认识、对自我的情绪体验和对自我的意志调节构成自我意识知、情、意三方面的统一体。在一生中逐渐发展形成的自我意识的核心是将个人自我、社会自我和理想自我几方面结合起来构成的自我，它是形成自尊、自信以及自卑等自我评价的基础。个人自我、社会自我和理想自我这三者之间如果差距太大，就会产生心理冲突，甚至导致心理问题。当个体自我价值感完全丧失，还有可能陷入悲观失望、自暴自弃的危机之中。因此，形成自我统一是青年学生面临的具有重要意义的人生发展课题。

在本案例中，运用认知治疗的理论，帮助来访学生改正早年经历引起的歪曲的思维和对自己的消极的信念，并以合作的方式改变其行为模式，干预其行为目标，最终比较成功地促进了来访者的认知、感受和行为的积极变化。

训练营-1

小贴士

1.如果你或者你周围的同学在学习、生活中，突然性地出现如下任一行为变化，都应引起重视：

对日常活动失去兴趣；

学习成绩全面下降；

没有过去努力，懒散；

不遵守课堂规则；

逃学或多次旷课；

吸烟、酗酒等；

学生间的暴力行为。

2.另外，你也要记得——

危机状态中主动寻求帮助至关重要；

人们对客观状态的合理认知能帮助自己坦然地面对危机；

去除认知中的不合理成分是渡过危机的有效办法；

没有人能够成为“无所不能”；

明确地认识和承担自己的责任；

对于完全无奈的事情，抛开它；

学习正确地归因是重要的。

小练习

1.我是谁

目的：学习认识自我，接纳自我。

应该说，这是一个艰难而痛苦的心理历程。可是，要形成正确的自我认识，想对自己有一个正确的定位，这是一个可贵的起步。

操作：尽可能从多个侧面来描述自己，随后在自愿的基础上，选择与你的同学进行交流、分享与确认。College Adjustment

Personality

Psychological Fitness

Team Role Behavior

Vocational Interests

……

2.小小动物园

目的：帮助自己探索隐藏在心中的关于你对自己的看法，思考你真心想要达成的是一种什么样的生活。

操作：首先，想象你在现实生活当中像哪一种动物？具体说明相像的方面，并和你的同学们一同分享；如果允许你再一次进行重新设计、选择，你希望自己像什么动物？为什么？同样，你可以将自己的想法在小组同学中间分享。重要的是，需要进一步想想，在生活中你要怎样去做一些改变，才能逐步接近你想要变成的动物。

3.放松、肯定、心理形象预演

目的：肯定是关于某种事物已经如此的有力、积极的叙述，这是一种使我们正在想象的事物坚定持久存在的表达方式。进行放松、肯定、心理形象预演训练，能够让我们开始用一些更为积极的思想和概念，来代替我们过去陈旧的、否定性的思维模式。这是一种能在短期内改变我们对生活、学业与事业态度和期望的技巧。

操作：

（1）深深地放松是必要的

紧张忙碌时的快波和放松时的慢波有明显区别。研究表明，放松状态可以帮助我们直接进入自己的潜意识之中，引导我们达到自己的目标。

下面进行放松训练（参看本书相关内容）

（2）肯定训练

肯定时必须遵循的7个原则：

始终用现在时态，不用将来时态；

肯定自己所需要的，而不是肯定不需要的；

选择对自己最有效的肯定；

记住，这是在创造新事物，而不是试图改变或者取消已经存在的事物；

接受并体验自己所有的情感；

尽可能创造一种相信的感觉，一种它已经真实存在的感觉。

下面是你对自己的积极的肯定。尽可能写得多，你有足够的自我肯定的内容。

（3）心理形象预演

用想象力在自己的脑海中按照自己的意图勾勒一幅某种目标正在进行之中和实现以后的画面。

4.读解小故事

目的：通过读解富有哲理的心理小故事，调动起自身的直觉与想象、感情与感觉以及从经验中学习的能力，达到调节、领悟、理解和改变观念的目的，还可以在学习、讨论和读解的过程中相互影响、启发，寻找到拓展的新见解和眼光。

故事一世界有多大

美美是一条鱼。

在它很小的时候，就被一个渔人捕上了岸。由于它实在是太小了，而且还十分美丽，于是渔人把它作为礼物送给自己的女儿。小姑娘高兴地用一个鱼缸把它养起来，还为它起了个美丽的名字——美美。

鱼缸是美美的天地。它每天在那里转悠，东碰一下壁，西撞一下墙，心里很不开心。

后来，鱼越长越大，小姑娘给它换了一个大鱼缸。尽管空间比过去大了不少，但是每次碰到鱼缸壁都会让它很不舒服。渐渐地，美美变得郁闷了，它连转转也不打，只是静静地悬浮在水里。

小女孩可怜美美，就把它放回大海。

可是美美依然不高兴。因为它觉得这个鱼缸太大了，怎么游也到不了边。

你的感悟：

点评：

人的世界有多大？取决于你自己。人的心就是你的翅膀，心有多大，世界就有多大。如果不能打碎禁锢你心灵的四壁，即使给你一片大海，照样找不到自由的感觉。

案例-2

家人的骄傲

大杨，一个东北学生，是家里的老大，下面有一个弟弟。虽然从他记事开始，大约一年也见不到父亲一回，但是，身为军人的父亲对他的影响却很大。威武，严厉，刻板，父亲在他心目中间就是这个形象。母亲是个机关干部，对孩子的要求也很严格。母亲经常限制大杨与同学们的交往，说是“浪费时间精力，没有意义，还是专心念书最好”。大杨性格比较温顺，也稍稍偏于内向，从来，他都是严格按照父母的要求去做。可以说，自小他就是父母的骄傲——懂事，听话，讲秩序，谨慎，自尊心强，荣誉感强，对自己要求严格，学习成绩也一直优秀。大杨最感得意的是，父母亲常常在过年过节时带他去走亲访友，一边摸着他的头，一边向别人夸奖着自己的长子。在弟弟的心目中，大杨也是个完美无缺的兄长和楷模。大杨自己为此很自豪！

那像一根“导火索”

渐渐地，大杨快上中学了。不知从什么时候开始，母亲经常在他耳边告诫道：不要和女孩子交往。而且，父亲在家时也常常和大杨讲一些发生在大人们中间的涉及男男女女的事。“这些都是不正派的人，要处分的，”父亲最后总是重重地强调。

高中阶段，大杨不仅学习一如既往地优秀，人际关系其实也不错。可是发生的那件事令大杨很不快。那天早操结束以后进教室，由于十分拥挤，大杨一不小心撞到一个女生的胸部，班上几个男生大声起哄：“你该不会是故意的吧？”大杨恼红了脸，一言不发，快步走向座位。同学们面面相觑，也不敢再多吱声。虽然大杨清楚地知道同学们是在开玩笑，但是他总觉得自己一下子变得很肮脏，很下流，他担心自己在同学们心目中的形象一下子破坏了。在深深的懊恼和自责之中，他下决心从今往后不再看任何一个女生一眼，更不要说有什么接触了。

可是，事情怎么那么奇怪，越是想要回避的事情就越是常常回避不了。以前没有觉得同学中间男女比例失调，现在感觉到处都是女生：图书馆是这样，食堂里是这样，连运动场上都是这样……大杨觉得浑身难受。在图书馆，他尽量挑眼前没有女生的座位坐，可是视线里总是出现女生。渐渐地，他越来越苦恼，也越来越回避去公开场合。待到高中快毕业时，他几乎和任何人没有交往了。

进入大学，情形似乎更加严重了。一遇到女生，甚至遇到女老师，他都担心自己的视线会投向对方的胸部，于是竭力去回避。但是，似乎越回避，视线就越往那里去。大杨又自责又后悔，可情形越来越不受自己控制。这样反反复复，不知牵涉了大杨多少精力。在日益严重的担心、害怕、恐慌、自责中间，大杨学习时注意力难以集中，神情也日益恍惚，交往的圈子在不断缩小，甚至不愿意再和别人有任何往来。这一来，学习成绩自然地直线下降，身体也大不如以前，特别是面部表情显得十分呆板。

冰山下的部分

大杨很为自己的状况担心。长期以来，自己的自制力都是家人和自己引以为自豪的，可是现在竟然成为自己的挑战：越是想运用它，它越是显得那么无力。退缩到自己的一方小天地里，开始他焦虑的程度确实减轻了一些，可是慢慢地更加担心自己这样发展下去会成为什么样子？况且，只要生活在社会上，就不可能不与人接触，和女性接触也是免不了的呀！

大杨在痛苦不堪之中想到学校的心理咨询室。咨询师在与大杨交谈中了解了上述情况。而且，咨询师还注意到大杨的手背上有一个深深的圆形的伤疤。“那是我痛苦难熬的时候，我自己用香烟头烫的”，大杨幽幽地说，“我觉得自己简直是一个下流、肮脏的‘坏人’。我都快崩溃了，我不配活在这个世上。我该怎么办？”

大杨确确实实是一个好孩子。只是从小受到过于严厉的家庭教育，缺乏自由，对异性存在着神秘感，而且对于与异性的交往存在着

有偏差的认识。在性格上，他自尊心比较强，谨小慎微，对事情过度认真。责任感过分地强烈，缺乏一种悠闲的心境，追求完美的倾向特别突出。随着年龄的增长，他自然会产生与异性交往的需要，但是这与他已经形成的认识相违背，于是在压抑和冲突之中产生失衡。“同学起哄”这个偶然的事件加剧了他的心理的压抑与不平衡，导致了大杨出现强迫症状。他拼命想摆脱，可越是这样，越陷入消极循环，强迫症状反倒更加明显，直到严重地影响了大杨的学习和正常生活，甚至导致心理上的强烈痛苦。

循序渐进接近目标

针对大杨的问题，咨询师首先做的工作是调整其存在谬误的认知，纠正他对于两性关系的片面认识，帮助他了解青年心理发展的规律，认识性敏感的正常性。

另外，采用系统脱敏的方法，帮助大杨来面对害怕的目标和情境。首先，为了帮助他获得积极的改变，咨询老师教给他自我放松训练的方法，并且学习正确熟练地运用。然后，在准确地评估了大杨的问题现状之后，咨询师与他一同讨论并使之确切地知道他所害怕并感觉焦虑的对象和情境。在此过程中，要求他尽可能地具体明确，而且要把这些对象分别列写下来，再按照害怕、焦虑的程度由轻到重的顺序排列。大杨按照要求做了。接着，咨询师和他一起针对前面选择的目标制定一系列特定的小任务，而且难度在循序渐进之中逐步提高，比如，先比较远距离地与人相注视，在比较自如的情形之下再逐渐靠近等。其间还需要配合以放松的训练。随后，咨询师鼓励他按照目标程序去执行一个一个的任务。而且，只有当前面一个任务能够轻松自如地切实完成时，方可进入下一个所选择的情境。

其间，大杨一度感觉任务对自己太难，认为“自己一直失败”。其实，通过回顾练习的经过，很容易看到自己获得的进步，也很容易能够找到为什么感到困难的原因。

为了缩短改善的时间，同时也确有必要，咨询师还在咨询之初就建议大杨去专科医院，辅以必要的药物治疗。

分析点评-2

本案例中的当事人，由于家庭教育存在着片面性，使得他产生了一些不正确的认知，进而对他的人格形成产生了不良影响。当事人的个性特点也对问题的加剧有着重要影响。比如，当事人顺从，办事认真，比较刻板，过于谨慎，追求完美等。在感觉症状明显或者加剧之前，当事人常常可以指出特定的相关的生活事件。

具有突出强迫症状的人对于自身出现的违背自己已有观念的想法和行为十分敏感，他会刻意进行控制，却由于过分强调自我控制而不断反对自己，不断地去重复进行自己认为没能做好的事。当进入恶性循环不可自拔时，当事人会十分烦恼，痛苦焦虑，影响正常的学习、工作与生活、交往，严重时甚至产生强烈的负性情绪。当经常在负性情绪之下去压抑自己的某些想法时，可能导致想法与负性情绪之间的联系，于是负性情绪可能与想法成为了“孪生兄弟”。而且，负性情绪不断加强，最终会导致焦虑的加重。

因此，通过心理健康教育来指导大学生完善自己的人格结构，全面提升心理健康素质，是最为基础也是最具意义的工作。

训练营-2

小贴士

1.认识担忧、害怕和焦虑

担忧、害怕和焦虑是对应激的一种正常、健康的反应。它们是我们生存所必需的。仅仅当这些反应被过分夸大并发展成为一种恶性循环时，才会演变成为一种心理障碍。

恶性循环长期存在的原因，有身体、心理、行为和社会等几大因素。人们可以掌握阻断恶性循环的方法，并控制心理障碍的发生。

为了做到这一点，必须认识到担忧、恐惧和焦虑的产生与人的性格和社会危险因素有关，而恶性循环的存在则会使人的焦虑问题长期存在。

2.控制担忧、害怕和焦虑

发展一些良好的技巧与方法将促使人们更好地认识应激，并帮助自己处理身体上的不良反应、消极的心理变化以及不良行为，最终缓解或者消除担忧、恐惧和焦虑。

用这些方法可以帮助阻断导致心理问题持续存在的恶性循环，进而将发现自己对焦虑已经能够完全控制了。

必须注意，最好不要仅仅学习自助课程，应该寻求专业人员的必要帮助。若想完全控制、改善自己的状况，他人的帮助有时是必不可少的。

小练习

1.紧张松弛练习

放松技术经常用于对抗紧张、恐惧、焦虑等不良情绪，它既可以应激，也可以作为一种自我训练技能。

身体肌肉的深度放松状态与情绪紧张状态是互相抑制的，在同一个人身上不可能同时存在放松、紧张这两种状态，一种状态的出现或加强必然导致另一种状态的减弱或消除。

放松技术就是一套使全身肌肉得到深度放松的技术，目的是以放松的状态去对抗紧张的状态，最终缓解和消除紧张情绪。

——准备工作：

找一个几乎没有外在干扰的空间，身处其中觉得舒适、愉快。

坐在椅子或沙发上，或者躺在床上，姿势尽量让自己感觉舒服。

解除有压迫感的饰物、眼镜、手表等。

闭上眼睛，做几次深呼吸，使情绪平稳下来。

——练习的方法：

针对身体上的各个肌肉群，先集中注意力；

然后使肌肉绷紧，仔细感受并保持肌肉的紧张状态；

5~10秒钟之后，解除紧张状态，并注意体会肌肉放松时松软、无力、温暖的感觉。用同样的方法逐一收紧并放松全身的肌肉群。放松的顺序可以按照手臂部—头部—躯干部—腿部，根据个人需要也可以进行新的排列，或者选取某一个或几个部位进行放松。

——指导语：

开始时应遵循指导语练习放松，熟练之后，可以自我引导放松。

（1）手臂部的放松

伸出右手，握紧拳头。用力握紧，再握紧。让紧张向上延伸到整个手臂。注意感受右手臂的紧张（胀、酸、麻等）。坚持一下……再坚持一下……现在放松右手臂，仔细体会放松后沉重、无力、温暖的感觉。比较紧张与放松状态之间的不同。

再做一遍。

伸出左手，重复以上步骤。

左右双臂伸直，双手握拳。用力握紧，再握紧。让紧张向上延伸到整个双臂。注意感受这种紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松双手及双臂，仔细体会放松的感觉。

再次握紧双拳，并向上弯曲双臂。收紧两臂的肌肉，再收紧。注意感受这种紧张。坚持一下……再坚持一下……现在伸直双臂，放松

双手及双臂，仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

（2）头部的放松

向上皱起额部的肌肉。皱紧，再皱紧。注意感受额头的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松额头，仔细体会放松的感觉。你觉得前额很平、很平。

再做一遍。

皱起眉头。皱紧，再皱紧。注意感受眉头的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松眉头，仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

把眼睛闭起来。闭紧，再闭紧。注意感受眼部的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松眼睛，使它舒服地闭着，仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

把舌头紧紧顶住口腔的上部。用力向上顶，再用力。注意感受舌头的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松舌头，让它回到原来的位置，仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

咬紧牙齿。用力咬紧，再咬紧。注意感受牙床的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松牙齿，仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

闭紧嘴唇。使嘴角向两边尽量延伸，鼓起两腮。上下嘴唇应用力压紧，再压紧。注意感受脸颊和嘴唇的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松后部，使它自然地微微张开，仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

把头尽量后仰，再后仰。注意感受颈部的紧张。坚持一下……再坚持一下……再把头尽量弯向右肩，再弯。注意感受颈部左侧的紧张。坚持一下……再坚持一下……再把头尽量弯向左肩，再弯。注意

感受颈部右侧的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在尽量低头，再低。注意感受颈部后部的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在让头回到原来的位置，放松，仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

（3）躯干部的放松

向后用力扩展双肩，再用力。注意感受肩部的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松双肩，仔细体会放松的感觉。

再向上提起双肩，尽量使之接近耳朵。注意感受肩部的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松双肩，仔细体会放松的感觉。

再向前尽量合紧双肩，再合紧。注意感受肩部的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松双肩，仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

挺起胸部，深吸一口气。让胸部鼓起，再鼓起。屏着呼吸，注意感受胸部的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在慢慢呼气，放松胸部。仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

向内收紧腹部，再收紧。注意感受腹部的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松腹部。仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

把腰用力向前拱起，再拱起。注意感受腰部的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松腰部。仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

（4）腿部的放松

两脚的脚趾并拢。向脚心方向收紧，再收紧。注意感受脚部的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松脚部。仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

双腿伸直，双脚的脚尖向脸部方向翘起。用力扭，再翘。注意感受小腿的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松小腿和脚。仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

双脚的脚跟向下压。收紧大腿和臀部的肌肉，使臀部向上提起。收紧，再收紧。注意感受大腿和臀部的紧张。坚持一下……再坚持一下……现在放松大腿和臀部。仔细体会放松的感觉。

再做一遍。

（5）全身放松

深深地吸气，长长地呼气。仔细感受全身每一组肌肉群的放松状态。感觉非常安详、平静、温暖、愉快。

慢慢从1数到30。慢慢地睁开眼睛，感到愉快、平静、精神焕发。

——注意点：

注意肌肉由紧张到放松时保持适当的节奏，并与自己的呼吸相协调；

基本上按照吸气时紧张、呼气时放松的原则，不必刻意憋气；

每一组肌肉的练习之间应有一个短暂的停顿；

刚开始可能难以使肌肉达到深度放松，需要持之以恒、反复练习，才能见成效；

一般可以每天练习1~2次，每次大约15分钟。

2.多角度辨识自我

目的：本练习的目的在于寻求从多个视角审视自我，对自己的特点进行思考、讨论。

操作：首先，认真地阅读以下8条内容：

① 凭本能办事，想到就做；

② 是个很外向的人，精力充沛，喜欢与人交谈；

③ 是个坚持自己立场的人，毫不犹豫表达自己的想法；

④ 是个概念清楚并采取行动实现自己的想法的人；

⑤ 是个有分析能力的人，评判力强，追求精确；

⑥ 含蓄，敏感，不声不响，不外露自己的感觉想法；

⑦ 很有耐心，宽容他人想法，安静，乐于让事物水到渠成；

⑧ 很有同情心，看到别人有问题愿意帮助。

然后，先由自己在下面的空格处填上相应的题号，一至四为相应的两题的得分：

四（最为接近）

三（其次接近）

二（不太接近）

一（最不接近）

同样，请对自己比较了解的同学、朋友、父母家人也在上面的空格处填上他们对你的看法。

随后，将上述各人的评分填写入下面的大圆之中，并且将8项中的每一项的各人的评分相加，从而得到你的8个分数。按照下面不同的组合，我们可以得到反映自己禀性的各项分数：

在获得了从多个视角的对自己的评价之后，我们可以对自己的特点进行思考、讨论：自己的每一种禀性有什么好处；有什么坏处；自己可以进行哪些方面的调适和完善。

当自我评价与他人评价差距较大时，可以进一步思考，为什么别人这样看我？不同于一般的自我评价，这种多视角的评价吸取了他人的客观意见，更能够帮助当事人从多角度审视自己。

而且，在具体操作时，可以依照所选择的参与评价者对自己的不同了解程度，对他们的评分予以适当的加权处理。

3.读解小故事

目的：通过读解富有哲理的心理小故事，调动起自身的直觉与想象、感情与感觉以及从经验中学习的能力，达到调节、领悟、理解和改变观念的目的，还可以在学习、讨论和读解的过程中相互影响、启发，寻找到拓展的新见解和眼光。

故事一尽管……但是……

蒙蒙是个可爱的小女孩。蒙蒙是个阳光的小女孩。

蒙蒙和小伙伴们约好去郊外野餐。为此，他们做了很久的精心准备。可是，前一天天气还晴朗，到了第二天却下起了大雨。小伙伴们非常不开心。蒙蒙说："尽管天气下雨，我们的计划没能实现，但是，我们可以找一个室内的空间做游戏啊，那同样是很开心的嘛！"

有道理！学着蒙蒙，孩子们根据自己的生活体验玩起了造句游戏，句型就是"尽管……但是……"。

"尽管我的胆子很小，但是，这倒使我比较小心，那也就比较安全啊"。

"尽管我反应不是非常灵敏，但是我的憨厚也使自己有很多朋友"。

"尽管我的成绩不很好，但是我的动漫画是很出色的"……

孩子们从沮丧中间走了出来，快乐依然萦绕着他们。

你的感悟：

点评：

如果我们的眼光只是仅仅盯着"尽管"那个部分，我们的心情可能就会一直被乌云笼罩。假如我们能够及时地把眼光转向"但是"，那就会发现一片新的天地。

故事二重负

他那年从师傅那里学完了手艺。他那年想到南方去找活干。

那时，他没有钱，不能搭乘任何的交通工具，只有凭两条腿。

他的全身背满了东西——终身劳作所需要的工具，一年四季的衣物，三个月的粗糙食物，一个月的水。

烈日之下，狂风之中，他走得好艰难。

时间一天一天过去，他越来越体力不支。走一步，晃三晃，眼看要瘫倒在地。他一边呻吟，一边抱怨着天气、疲劳、路途和命运。

这时，一个经过他身边的老农摇了摇头：“你何苦要背那么多的工具？当你干了活，有了收入，再多置备工具也不迟。”“说得对，我怎么没想到。”他扔掉了大部分的显然暂时用不着的工具。老农接着摇头：“南方根本不用那么多御寒的衣物。”“说得对，我怎么没想到。”他扔掉了大部分的寒衣。老农还在摇头：“食物和水也不用带那么多。一路上处处可以找见。”看着遍地的野果，看着身边的小溪，他脸红了。

空气好像清新多了。他继续前进，步子轻松。

你的感悟：

点评：

人们常因为害怕把事情搞糟而给自己增添了许多的束缚。可是，过分地追求安全感反而会成为一种负担。通过努力，学习提升自己承受压力的能力，就能够轻松上阵。

故事三会飞的树叶

一棵粗壮的大树枝叶繁茂。

突然，天空中刮起一阵大风，一片树叶脱离了树枝飞向天空。

“啊！我会飞了！我会飞了！我太棒了！我要飞到天上去了！”树叶一边飞一边狂喜地叫着。

叶子飞啊、飞啊，飞过了一棵棵树，飞过了停歇在树上的小鸟们。看着唧唧喳喳的小鸟，叶子得意地说：“我比你们飞得还要高，我是天才。”

叶子正得意着，忽然，又刮起了一阵旋风，叶子在空中打了几个转，颓然地被吹落在一个脏兮兮的水塘里。树叶拼足气力挣扎，终究无力摆脱。

此时，恰好一头老水牛路过这里，它沉重的蹄子将树叶踩进淤泥里面。

树叶再也没有了踪影。

你的感悟：

点评：

要飞翔，必须依靠自己的力量。如果把命运维系在风上，树叶有可能被吹上天，也有可能被吹进泥潭里。

人也要学会把握自己的命运，学会对自己负责。外控个性，其实也就是把自己的人生交了出去。可别学这片叶子。

锦囊妙计-2

你可以通过下面的途径，学会调节、选择合适的减轻压力的想法和观点：

1.写把自己遇到的情景写下来，这会帮助你理清思路，从不同的角度看问题。

2.假设假设你是别人，他们会怎么处理这种情况呢?

3.讲把你的问题讲给别人听，别人往往会帮助你发现不同的观点。你不必一定要同意他们的说法，但是他们会使你开阔思路，找到更多的观点。

4.评价对每个观点进行评价，看它是加重还是减轻你的压力。

5.选择选择能减轻你压力的观点。

案例-3

有路走，只是没看到

天色已晚，街上行人寥寥。

这里是地处上海边缘的小城，青青（女，21岁，某高等工业专科院校机械系三年级学生，新疆上海知青子女）就挑了这么个“好”时候上街。她匆匆走进药房，拿出一张写着药名的小纸片……取药，付钱，转身，青青动作迅速，她迈向黑暗。

几天以后的一个晚上，同学们结束了夜自修回到宿舍，发现青青躺在床上，脸色铁青，还不时抽搐。地上扔着的瓶子告诉了一切。手忙脚乱，同学们连同迅即赶来的老师，一齐将青青送往医院急救。

数小时以后，医院宣布她脱险。

青青是知青子女。父母原为上海某技校学生，早年响应祖国号召一同奔赴新疆。很快，他们组织了家庭，青青是独生女。

一场意外事故夺去了父亲的生命，那时，青青仅几岁。母亲悲痛欲绝，原本就不好的身体一下子垮了。在相依为命的母女最需要帮助时，一个瘦弱而又善良的男人走进了她们的生活。后来他成为她的继父。随后，青青又有了个弟弟。只是，弟弟先天耳聋，不会说话。边疆的生活本来就艰苦，父母身体不好，加上给弟弟看病，全家一贫如洗。

后来，上级有了新政策，知青子女可以有一个回城。继父让青青回去，母亲和青青都不答应。弟弟残疾，更需要好一些的生活环境。青青下决心，自己一定要好好念书，考回上海去，毕业后在上海找份好工作，既让父母能有个好一些的晚年，也可以照顾弟弟。

艰苦的努力没白费，她如愿以偿。

为确保进上海学校，她选择了自己毫无兴趣的非热门专业。尽管这样，学习期间，青青还是十分努力，只是方法欠缺些，学习效果不

佳。平时，青青与同学相处随和，不过，她性格内向，没有好友，更没有无话不谈的密友。

在她服药前的一段时间里，进入了毕业环节开始前的最后的考试阶段，数门非主干课程已经结束考查，只是尚不知道结果。她时常念叨："我这次过不了关了，我肯定留不了上海了。"一反平时的学习、生活规律，她这几天反而显得懒散了，与同学打招呼时的表情也挺勉强。

脱险之后，她对自己的举动感到后悔、后怕。她紧紧地拉着咨询老师的手，诉说了自己内心的痛苦。

"几门课考下来，我心里有数，及不了格。再加上以前的'欠账'，肯定毕不了业了。这一来，母亲怎么办？继父怎么办？弟弟怎么办？我自己的前途怎么办？"

几个不眠之夜过后，青青再也不愿忍受痛苦的煎熬，于是发生了前面的一幕。

一定有更好的选择

青青的自杀行为原因，就外部刺激而言，主要是学业问题。自觉已经作了最大努力，但学习效果很差，于是，产生了深深的失败感。当然，她也在摆脱意向支配之下进行着奋力的挣扎。在这一阶段，情形还属于一种能控的状态，或者说，是相对稳定的状态。但是，毕业临近，最后一轮考试的失利。在重复失败而且完全不相信会有可能摆脱的情况下，她害怕面对被退学、被淘汰的命运，害怕生活在无望、无助和无用的感觉中间。她不再认为自己的奋斗会有用。

除了学习挫折、信心完全丧失之外，青青的"负责观念"也存在失之偏颇之处。她以为："父母为我付出很多，我必须学业有成，必须以一个合格毕业生的身份找一份工作，留在上海。随后，为父母、弟弟创造一个好的生活。"可是，现在，她陷入深深的自责："我无能，我无奈，我没办法去做好我应该做的那一切。"

没有知心朋友，也不相信会从家人、专业人员那里得到帮助。最后，青青进入到了心理危机的失控阶段。于是她选择用自杀来使焦虑得以摆脱、痛苦得以解除。

失控的其实不是生活

咨询时，咨询师询问她的情绪与感受，让其有机会尽情地诉说，青青则在表达自己痛苦的过程中，减轻无用、沮丧的感觉。重要的是青青意识到自杀解决不了她的问题，只会更加对不起父母，是自私的行为，生活中间存在太多应该活下去的理由。

随后，咨询师引导其思考：是否考试失利就等于学业的完全失败？是否学业失败就意味着人生的完全失败？自己对此应该负多大的责任？在自己挑战自己的过程中，青青发现自己的信念系统有问题，特别是在危机状态下思想变得十分狭隘。根据目前的学习状况就确定自己绝对不可能完成学业，似乎有些缺乏根据。如果学业真的失败就认为人生也完全失败属于过度引申。至于认为必须对自己经历的所有事情负责，也是因为看不到自己对自身生活控制存在局限性这一点。

接着，咨询师与青青一起探讨问题。有多少种解决的可能。究竟她想要什么？是否确实想要？愿意为此付出什么？该做些什么来得到自己想要的？报答父母，为家庭尽责，这是青青想得最多的。可是，只有读大学、毕业留上海才是唯一的一条路吗？把自己的狭窄思路打开，青青发现情形并非如此。当对最坏的情形也有了心理准备，她反而觉得轻松了，也萌生了“可以再努力试读一番”的想法。她明白了，最糟糕的并不是毕不了业，而是自己的举动给家人带来的无法弥补的伤痛，这才是最不负责的行为。

分析点评-3

如前所述，危机是指所发生的那种超出自己能够承受限度的情形。它涉及主客观两个方面。客观当然是指外部条件阻碍了人的需要的满足，从而产生挫折感；主观则是因个人的限制而达不到自己的预期。一般说来，外部问题不在咨询解决的范围之内。因为，解决问题的关键是要从根本上提高当事人的健康水平，培养挫折耐受力，塑造健全人格，而不是去针对实际上永远不会穷尽的现实问题。但是，有时在保证当事人的生命安全这一基本层面的问题之后，还可以在力所能及的范围内争取一些更好的外部条件，如试读，这有利于当事人进入一个良性的循环。

在自杀心理危机干预的过程中我们看到，大多数的人并不是要完成生命的终结，而是为了结束自己的痛苦。因而，咨询中间不仅应该接纳对方痛苦的感受，更应该引导当事人认识到，解决痛苦其实有很多方式，了结痛苦和结束生命是两回事，从而化危机成机遇。

训练营-3

小贴士

1.偏差的认知

企图自杀者的知觉常受情绪影响而变得歪曲。表现为“绝对化”或“概括化”或两者交替。绝对化是指对任何事物都怀有认为其必定如此的信念。比如“我做任何事都注定失败”，“周围的人肯定不喜欢我”。“概括化”指以偏概全，以一概十的不合理思维方式，常常使人过分关注某项困难而忽略除死之外的其他解决方法。比如“我考试作弊，我爸爸一定不会饶恕我，永远不再爱我”。“我有缺陷，别人都瞧不起我”，从而自暴自弃，自责自怨，自伤自毁。

2.减压26招

Appreciation接纳自己和他人，避免挑剔与伤神。

Balance游戏有度均作息，平衡生活最相宜。

Cry无害宣泄舒愁怀，释放抑郁心轻快。

Detour碰壁时候要变通，撞上南墙需回头。

Entertainment看看电影听听歌，松弛神经选择多。

Fear Not为人正直不退缩，哪怕背后小人戳。

Give自我中心天地窄，关怀他人展胸怀。

Humor戴副“默”镜瞧一瞧，生活乐趣真不少。

Imperfect世上谁人算完美？只要做到尽力为。

Jogging跑跑步，爬爬山，紧张情绪得舒缓。

Knowledge知多少，识多少，无谓烦恼减多少。

Laugh每日能够笑哈哈，压力之下不会垮。

Management不怕多，只怕乱，管好时间解困倦。

No你会样样都做得？必要时候得说“不”。

Optimistic凡事多向光明看，无须惊出一身汗。

Priority压力之下分轻重，取舍目标不难求。

Quiet愈是心乱愈是慌，愈是心静愈安详。

Reward心力俱疲忙过期，犒劳自己好主意。

Slow Down忙过一阵喘口气，避免发生脑麻痹。

Talk倾诉心声有人听，压力再大也会轻。

Unique不去盲目作攀比，我是我来你是你。

Vacation放放假，充充电，活力充沛展笑面。

Wear着上新装亮眼睛；焕发一份好心情。

X-ray找到症结与源头，对症下药有计谋。

Yes，I can相信自己有潜能，勇往直前事竟成。

Zero不背包袱不怕难。每天都是新开端。

小练习

1.自画像

目的：认识自我，强化自我。

操作：请先在下面的空白处画上自己的自画像。不要因绘画水平不够而为难，因为这没有多大影响。如果必要，可以在画像边上加一些你想做的补充说明。

然后，给自己写上你认为最贴切你的五个正向的形容词和五个负向的形容词。

接着，你可以和你周围的人一同审视这张画像。你可以作一些思考和解释，说明为什么这样画而不是其他。同时，你也可以回答别人的询问。

还可以探索从自己的五个负向的形容词中发现积极的意义。

通过这一过程，能够帮助你更多地认识自己、强化自己。2.我“型”我“秀”

目的：学习如何将真实的我与理想的我、别人眼中的我统一在一起，建立和谐统一的自我形象系统。

操作：首先，请认真思考，填写下面的表格。必要时，可以征询别人的意见。

表5-1

真实的我理想的我别人眼中的我身高体重相貌性别性格出身阶层文化程度人际关系学业状况特长与爱好经济状况理想抱负

注意：表格后面的若干个空格给你留下了自己补充其他项目的空间。

你可以竖着填写，也可以横着填写。

填写完成以后，你可以纵横看一下，并且关注这几个“我”之间是否存在不和谐?

如果有，请你再细细地数一下，究竟有多少条不和谐?

特别关注一下真实的我和别人眼中的我有多大差距?

看看这些条款中哪些是可以改变的？哪些是不可改变的?

对于那些可以改变的，你将如何努力？改变的代价你是否能够承受?

对于那些不可改变的，今后你是否能够坦然悦纳?

3.读解小故事

目的：通过读解富有哲理的心理小故事，调动起自身的直觉与想象、感情与感觉以及从经验中学习的能力，达到调节、领悟、理解和改变观念的目的，还可以在学习、讨论和读解的过程中相互影响、启发，寻找到拓展的新见解和眼光。

故事一生不逢时

李平在单位里“内退”了。她找到同龄人王玫。

“想想我们这代人，要多倒霉有多倒霉。”李平哑着嗓门气恨恨地抱怨。她列了一张“人生清单”给当年一同“战天斗地”的同伴看：

出生时还没进社会主义，长身体要营养碰上自然灾害，学文化时遇到“文化大革命”，工作时全部上山下乡，回城后因为没有文凭而只得从事一份体力劳动，想安度后半辈子又遇到社会大改革……

王玫比照着老友的清单，也列写了一张：

出生时已经进入了新社会，长身体因为自然灾害没得“营养过剩”，?书阶段遇上“文化大革命”，多了一份难得的人生经历，工作时全体上山下乡，磨砺出吃苦耐劳的好品质，回城后需要学历又进一步努力上台阶，后半辈子参与社会大变革，再一次让生命发光……

李平沉思。

你的感悟：

点评：

命运似乎每天在安排我们，其实，是我们自己每天在安排命运。当生命被“命运”去主宰，你放弃了自己的责任；当你主宰了命运，你才是自己的主人。

故事二探矿者

有一位男子，是一个经验丰富的探矿者。许多迹象表明，在一个小镇的附近存在银矿矿脉。于是，他开始了探寻。

时间过得很快，一晃好几年，他一直在努力地找寻。从一座小山的侧面，他开掘了一条数百米长的坑道。地质条件不好，前进十分艰难，他付出了很大的代价，坑道也在不断地延伸。可是，令人十分失望，在坑道延伸的尽头却是一处早已被挖掘一空的废银矿。

男子失望了，男子绝望了。他放弃了自己的计划。

没过多久，男子去世了。

时光又过去若干年。一家矿产公司买下了这座矿区。他们沿着当年被放弃的矿脉做新的开掘。结果，发现了从未有过的银矿脉，如此丰富的、罕见的银矿脉。

那地点距离当年废弃的坑道仅仅一米。

你的感悟：

点评：

这一米，就把成功与失败阻隔在两个世界。成功与失败，看似天壤之别，其实只是一步之遥。像这样的情形，只要再稍加努力便可得

到非凡成果的情形并不少见。可是，坚持到最后，说到容易做到难，因为，坚持不是一日，一周……而是最后那一分钟。

故事三与自己对弈

他不喜欢孤独，可是命运让他一生孤独。

刚刚成人，他参军服兵役。按照组织的安排，他负责一个小岛的守卫。每日除了海鸟，没有其他的陪伴。他一干数年。

慢慢地，他在部队不断被提升，从小兵到团长。而且有了妻子和孩子。可是家庭突然有了变故，妻子带着孩子离开了他，他也离开了部队。

还是按照组织安排，他进了一个深山老林，当上了守林人。而且，一下子就干了20多年。

山外的人们似乎已经忘记了他的存在，可是有那么一天，林子里突然热闹起来，因为国外的一家权威杂志居然发表了他的关于珍稀植物的论文。这一下，记者的眼光被吸引来。

记者非常惊讶的不仅是他的论文，更是他满脸鲜活生动的表情。“什么是你的秘诀？”他笑对记者的发问：“我总是自己与自己对弈，无论黑子白子，赢家都是我。”

你的感悟：

点评：

一个人不管身处何种境遇，只要坚信自己是胜利者，任何人，都没有可能来改变你、否定你。给你胜利的，是你自己的理想和信念。

锦囊妙计-3

面对遭遇的挫折，学习提升自己的控制感：

1.失败归因上的可变性把暂时的失败看成是可以改变的事实，如果继续努力相信情形总会有所不同。

2.解释风格上的激励性进行积极的自我暗示，如我一定能行。

3.问题解决策略上的有效性思维不受干扰，努力去寻求合适的方式有效地应对问题。

4.情绪反应上的积极性无论遇到怎样的困难，都能够以积极的态度去面对它。

5.行为表现上的进取性在挫折面前不退缩，不气馁，坚定、自信、自强不息。

学会保持心理的平衡：

1.不对自己过分苛求。否则，无力感会令你郁郁寡欢。

2.对他人期望不要过高。否则常常会大失所望，况且没有人能够彻底掌控他人。

3.疏导自己的恼怒情绪。与其事后悔之莫及，不如事前让情绪有合适的管道好走。

4.偶尔也要屈服。开阔心胸，在小事上过分纠缠没有意义，只能给自己带来烦恼。

5.学习思绪转移。它能够帮助自己在一时无法解决时暂时避开。

6.找人倾诉烦恼。不仅在过程中会得到支持，更可能会给你带来新的发现。

7.为他人做些事情。帮助别人能让自己感觉快乐，也有助于打开自己的心胸。

8.在一定的时间里只做一件事。否则，过大的压力会使你心力俱疲。

9.对人要友善。朋友是你最好的支持者。而且，你对别人友好、关心，你在别人生活中就变得重要，自然也有别人关心你。

10.进行娱乐活动。它会给你带来舒畅的心情。

案例-4

七封邮件的ＳＯＳ

一日，打开邮箱，一封陌生的来信引起我的注意。主题处显示三个醒目的字母：SOS。职业的敏感和责任心，使得我放下其他，赶紧阅读起来。“我不是老师您的学生，我是从其他学校的同学那里要到您的邮箱，冒昧。”这是一个署名棉棉的女生，就读于距离我工作的学校很远的另一所高校，所学专业是英语。“我感觉非常痛苦，和同学关系不好，和父母关系不好，我没有胜过其他人的地方，也没有积极性，我都觉得自己的心有六十岁。老师，我想让您为我咨询。”空间距离太远，电话和邮件的交流又很有局限，于是我在回复的信函中委婉地建议她去自己学校的心理咨询中心寻求帮助。谁知此后我的邮箱中竟然一连收到她的六封求助的来信。“我可以每周请假来您的学校一次”，她在信中是这样安排解决难题的。面对七封邮件所发出的紧急求助，我接受棉棉成为我的咨询对象。

曾经在巅峰上站立过

棉棉有一个骄傲的童年，棉棉还有一对优秀的父母。说到父母，她用了最高级的赞美的词汇：“我的父母都是超级聪明的人。我的父亲学工商管理，在国外的名校拿到博士学位。现在是国内一家名牌高校的学科带头人，还兼任着学院的院长。好棒！我的母亲也一直令我崇拜并感觉自卑。她学习中文，写得一手好文章，在圈内圈外都名气不小。而且她的文字犀利又优美，很难让人看出那是出自一个50岁的人之手。”整个童年，棉棉是在父母尤其是母亲的百般呵护之下成长的。“好好读书，长大有出息，要超过爸爸妈妈，别的都不用去操心”，这些是她听到的最多的话。

棉棉印象很深，在幼儿园和小学的前两年，自己是被老师表扬最多的学生，因为在算术方面自己确实反应格外快些。老师一提问，自

己立马得意地举手，并且同时接应同学们羡慕的眼光。说实在，她非常陶醉于这种感觉。

让她更深刻地体验到站立在巅峰的感觉是在随父母在国外度过的那几年里。因为陪伴父亲，母亲也需要时间静心创作，他们全家在国外生活了好几年。那时棉棉读小学二年级。由于启蒙教育很早，再加上不同国家教育的差异，在很快渡过语言关之后，棉棉在当地名声大振，在异国同学和老师的眼里她简直是个神童。“我被别人认为是数学天才，当然我自己也这样认为，那种感觉真好。我颐指气使，我嚣张跋扈，可是依然有不少同学簇拥着我。”回忆到这些，棉棉似乎感觉时光已经流逝很久远。

噩梦从那时开始

小学快毕业时，棉棉随父母回国了。在全新的环境里，她感觉备受打击。“由于语文成绩不行，语文老师多少次挖苦我：‘你妈妈还是舞文弄墨的，怎么孩子这么低能？’数学的‘天才’感觉早就没有了，自己倒是经常在担心会跟不上进度。唯一的强项按理说也就是英语了。可是一次英语老师的表述我觉着不合适，就举手指出，不仅被他挖苦，从那以后还明显感觉被冷落。”她补充道：“英语老师是我们的班主任。”

不知从什么时候起，她越来越不喜欢自己，甚至讨厌自己，但又很不甘心。她变得特别敏感，也在内心暗暗与同学较劲。看到学业优秀的甲同学，她观察人家怎样学习，学些什么；看到能言善辩、颇有人缘的乙同学，她模仿人家怎样表达、怎样行事；看到苗条漂亮的丙同学，她严苛节食，努力使原本并不肥胖的体形进一步消瘦……

这一切努力只是使她的自我感觉更加糟糕。渐渐地，她越来越沉默，脸上的肌肉变得僵硬，笑成了一件很困难的事。而且她觉得自己变得特别地贪吃，不仅进了食堂无法控制食欲，也挡不住超市、小店的诱惑，一直要吃到撑得难受才罢休。

看不到期待中的光明

高考前，棉棉告诫自己：到了破釜沉舟的时候了。她背水一战，决心用高考的硕果为自己争回面子。现在她已经不敢回首那段“黑暗”的日子，“我一直疯狂地学习”，她这样形容。总之，还算可以，她进了一类本科的院校。“可是还是很遗憾，中学的甲同学进的可是名校。”她讪讪地说。

大学需要住校，棉棉生来第一次过集体生活。同学不可能像母亲那样关照她，生活中不如自己心意的事情也太多，她对环境、对同学表现出很多愤怒：“那些外地人，习惯不好，就知死命读书，好恐怖！”可是她却尽力去委屈自己、讨好他人：“她们要打电话，我递上手机；她们唠叨宿舍缺了什么，我赶紧让母亲送来；她们想吃夜宵了，我主动去买。我的点心盒都成了公用。可是有时控制不住，就会与同学大吵。”棉棉能觉察自己一直处在冲突、抑郁、焦虑之中，饮食问题又一次突现起来，学习也难以正常继续。甚至她有过轻生的念头。

回到家里，毫无觉察的父母还总是兴奋地给女儿描述着宏伟的未来。棉棉更觉难受：她不相信自己会有什么美好的未来，很可能连宿舍的那几个同学都不如；对自己违心的讨好他人感觉压抑和痛恨。于是她对着父母大吼大叫，还摔砸东西，过后也没有明显的悔意。“我的痛苦谁知道？”她这样诉说。

我观察到棉棉情绪持续低落，不愉快，自我评价低，缺乏自信，对事物的兴趣明显下降，度日如年；感觉焦虑不安，易激惹，有自我压抑释放的过激行为；而且她的正常能力有损害，否定快乐，生活没有了目标意义；无法振作，精力丧失，注意力难以集中；并出现发作性的暴饮暴食。这些提示她患了抑郁症。

通过和棉棉一同探讨自身存在的扭曲的、非理性的思维模式，学习用积极的、建设性的、新的思维模式来替代，同时也辅以其他的必要的治疗，她的情绪逐渐改善，恢复了正常的社会功能，饮食问题也迎刃而解。

分析点评-4

面对激烈的竞争、节奏过快的生活和难以回避的压力，抑郁情绪常常悄然而至。它很容易被人们忽视。世界卫生组织预测，抑郁症将成为21世纪人类的主要杀手，它将严重威胁人类的身心健康。

对于生理基本成熟、心理成熟尚在发展之中的青年，由于正在经历内心自我的探寻，正处在交友需要强烈而又容易受挫的阶段，且承载自身和家庭对成才、成就、成功的高期待，容易陷入抑郁。因此改善以至摆脱抑郁，帮助他们识别和纠正不良的认知模式是至关重要的。

比如说人的自尊，它对于自我的发展有着重要意义。一旦个体认为自己是什么样的人，不管这种判断是积极的还是消极的，自我会向着这个预言的方向发展，并最终导致这个预言的实现。可是，一个人要获得自尊感是有两种不同的方式：有条件和无条件的。对于前者而言，自尊必须靠自己挣来，这里当然有激发潜能的积极意义，但是当努力仍无法达到自己设定的标准时，就容易出现情绪低落、感觉失败。对于后者而言，自尊不需要条件，你始终尊重热爱自己。想想也是，与其时刻在担忧自己是否有价值，不如制定个人的成长目标，诸如学习、帮助别人、富有建设性、风趣、与人共度时光、改善与他人关系等，那会有意想不到的结果。

再来看看对于完美的追求，它同样有着健康的追求卓越与完美主义的本质区别。对于前者而言，你会为自己的努力感觉喜悦和满足；也不需要通过引人注目来赢得什么；会不害怕显示软弱，也不怕犯错误；会感觉到自己有创造力并为之欣喜。对于后者而言，会令自己感到紧张、紧迫，并且被失败的恐惧所攫取；难以为自己的成就所满意；会在乎别人是否铭记住自己，以获得他人的喜爱和尊重；不允许自己有错误，很容易陷入自我挫败。

训练营-4

小贴士

1.不同类型的朋友

朋友有很多类型。能和你一起去教室，或者在操场上运动，也可能彼此谈一些事情，但其他时间很少在一起，这样的朋友一般只能称作熟人、伙伴；课后会一起活动，一同度过假期或节日，经常会花时间在一起，这些是“一伙儿的”好友；对你的了解和你对自己的了解差不多，能够与你互相进行倾诉的人，他们和你就像兄弟姐妹，这类朋友是你为数不会多的密友。

上述三种类型的朋友都要有。

2.愤怒就像一块石头

愤怒就像是一块炽热的石头。当你捡起它，想要把它握在手里或者投向别人时，你也会被它烫伤。

3.在现在与未来之间架桥

正向的压力控制意味着生活在当下，但是眼睛看着未来。目标就是现在与未来之间的桥梁。合适的目标会使现在与未来之间的过渡变得更容易。没有目标，或者目标不合适，我们就可能沿途进行很多的变化，结果会感觉压力很大。

小练习

1.评定你的情绪

目的：学习如何通过测量评估自己的情绪，并且掌握对情绪逐步改善程度的记录方法。

操作：下面的量表是用来评定你的悲伤、沮丧和自卑感的抑郁量表。按照要求进行自测，你就可以对自己的情绪有一个程度方面的评估，进而进行必要的调适。你还可以记录下自测的日期和你的总体感受。只要你有信心，更加现实地看待生活、看待自己，就会拥有自尊和积极的想法。

在过去的数天里，根据下面各种情绪对你的困扰程度，在右侧相应的栏里打钩（√）。

情绪的困扰0分无1分轻度2分中度3分重度悲伤：觉得悲伤和泄气吗？沮丧感：觉得前途渺茫吗？自我评价低：觉得自己毫无价值吗？自卑感：觉得不自信和低人一等吗？内疚感：经常对自己太苛刻或经常自责吗？犹豫不决：难以做决定吗？续表

情绪的困扰0分无1分轻度2分中度3分重度易激惹：容易生气或怨恨他人吗？兴趣缺乏：对学习、爱好、家庭、朋友不感兴趣吗？动机缺乏：做事有勉为其难的感觉吗？自我感觉差：觉得自己变老了或缺乏魅力吗？食欲改变：是否食欲减退？是否暴饮暴食？睡眠紊乱：睡眠质量差吗？是否感到精疲力竭且睡眠过多？性欲减退：是否对性不感兴趣？关注健康：过分担心自己的健康吗？自杀冲动：觉得活得没有意思或生不如死吗？总分

对分数的说明：

如果总分在0~4之间，说明抑郁程度极轻或没有抑郁；

如果总分在5~10之间，说明抑郁程度正常但不快乐；

如果总分在11~20之间，说明抑郁程度接近中等；

如果总分在21~30之间，说明抑郁程度中等；

如果总分在31~45之间，说明抑郁程度严重。

2.走出不被接受的苦恼

目的：帮助你认识到喜欢每一个人和被每一个人喜欢是不可能的，并进而行动起来，去消除因感觉孤独所带来的压力。

操作：坦白地说，谁不希望自己能够被认可、被接受？最好所有的朋友、同学、同龄人都能够喜欢自己。但是这其实不可能！

能够被同龄人接受或许是当今青年所面临的最大问题。这要受很多因素的影响，比如：发型、衣着、兴趣爱好、所交往的朋友等。想一想，为什么你会认为“能不能被人接受给自己带来很大压力”？

事实上每个人都有那么一段时间，自认为是没有魅力的“丑小鸭”。但是也许是你观察问题的视角有偏颇。想一想，在过去的一周里，感觉自己被接受的三个时间或者去过的相应的三个地方是：

还有，如果你不去将别人划分成为若干类别，你自己也不会被别人所类别化。想一想，你的学校里有哪些社团？你是参加其中还是游离在外？你有否将人类别化？

被同龄人接受是一回事，被成人接受是另一回事。在你的生活中，你被成人认可的程度怎么样？你有否为增进成人（如老师）对你的了解做努力？

3.读解小故事

目的：通过读解富有哲理的心理小故事，调动起自身的直觉与想象、感情与感觉以及从经验中学习的能力，达到调节、领悟、理解和改变观念的目的，还可以在学习、讨论和读解的过程中相互影响、启发，寻找到拓展的新见解和眼光。

故事一微小而巨大的差别

相邻而居的小雨和小云同年同月同日出生，又同样的聪明伶俐，人们都说她俩像孪生姐妹。

小雨看到别人，先绽开笑脸；小云看到别人，等别人先向自己打了招呼，再绽开笑脸。

小雨看到新鲜的事物，总是好奇地向别人发问；小云看到新鲜的事物，总是先想一想：提问傻不傻？

小雨上课，喜欢主动寻找疑点；小云上课，喜欢思考老师提出的疑点。

小雨遇到问题，总是挑战：为什么是这样？小云遇到问题，总是考虑：为什么不是这样？

小雨希望和领导见面，总?事先计划要谈些什么？如何谈？小云希望和领导见面，总是希望在电梯里能遇到多好。

小雨的事业非常有成就；小云的生活非常平庸。

你的感悟：

点评：

日常生活中的微小差别会带来结果的巨大不同。关键在哪里？保持积极的心态，全心全意的投入，充满创意的思考，百分之一百的努力。

故事二活在当下

旭一辈子都不觉得快乐。

在他幼小的时候，父母喋喋不休的争吵让他害怕，尽管他深切地感受到爸爸、妈妈都是那么爱自己。“快点长大就好了”，他常常这样想。

近20年的学生生涯，不能说没有乐趣。可是，寒窗之苦让他一次次期盼着快点成为一名“职业人”。“工作着是美丽的”，他常常这样想。

市场经济，职场艰辛，他全力打拼，身心疲惫。“什么时候有了自己幸福的港湾和成就的事业，那才算是高枕无忧了”，他常常这样想。

成了丈夫，成了父亲，压力丝毫没有减轻的迹象。上有老，下有小，又是职业领域的中坚，旭没有体会到什么幸福快乐，有的全都是“责任”。“孩子大了就好了”，他常常这样想。

儿子进入青春期，开始了自然的“反抗”。伴随自身体力精力的减退，他居然平生第一次有了无奈的感觉。“大概要到孩子成家立业，我就可以开心平静地生活了”，他常常这样想。

当他65岁还在贡献“余热”的时候，一日偶尔听见孙子在念叨：“我快点长大就好了。”

你的感悟：

点评：

人们经常容易陷入这样一种误区，以为真正的生活即将开始，但是，每次又被现实中种种的障碍击碎。其实，也就是这些障碍构成了人们的生活。世界上本不存在通往幸福快乐的大路，真正的幸福快乐

正是在旅途之中。在每时每刻面对挑战的生活面前，正视它，承认它，尽量使自己保持好心情、好状态。

故事三毛虫的攀援

毛虫多多觉得自己的日子过得挺没有意思，它想去探寻生命的意义。它访问了许多自己的同类，也都有类似的感受，只是它们也不比自己懂多少。

不久，它加入了一个毛毛虫团队，它们是纠集在一起的一个毛虫柱子，其中的每一个毛虫都在拼命地踩着其他毛虫的身子向上攀援。多多兴奋了，“大概在柱子上面有我想要寻找的答案”。于是，它决定自己也要这样做。

向上攀援的过程中，多多很辛苦，也很迷茫。它看到身边有个黄毛虫和大家相反，在向虫柱的底部退去，它奇怪了：“你为什么退却呢？”黄毛虫不语。

多多继续着自己的努力。当它快要接近虫柱顶端时，它呆住了：放眼向四周望去，遍布和自己这根一样的虫柱。每一根上都挤满向上蠕动着的毛毛虫。没有别的选择，多多只有向上爬。

就在这时，它看到一只似曾相识的美丽的黄蝴蝶在翩翩起舞。

你的感悟：

点评：

到达“顶端”并不是唯一的路径。明白自己的特点，清楚自己的价值观，然后才有可能选择对自己有意义的生活。而且，在丝毫没有松懈的固执的追求之中，我们很可能会失去一些宝贵的东西，比如说，正直、诚实、敏锐和情谊。

锦囊妙计-4

如何对待应激?

1.保持良好的身体健康状况;

2.接受自己的力量、缺点、成功和失败;

3.拥有一个能够坦率交流的好朋友;

4.用积极、建设性的行动来对待应激的来源;

5.保持自己的社交生活;

6.从事学习以外的创造性活动;

7.用分析法对待个人应激问题。

提高自豪感的8个好方法:

1.积极的自言自语;

2.组建一支强大的后援团;

3.当你走路时，抬高你的头;

4.当你与人说话时，要注视对方的眼睛;

5.做一些对自己好的事情;

6.在心里唱一首能让自己感觉好起来的歌;

7.不要丢失自己对事物的评价;

8.给自己制定个合适的目标。

案例-5

“没上清华我能干啥？”

一日，助理递上刚刚在心理咨询中心登记的学生咨询预约单。我翻阅着，并关注对自己的预约。忽然，一张“来访主诉”栏内写着“没上清华我能干啥”的字迹潦草，痕迹很淡的预约单引起我的注意，特别是在这句话的后面是一个接着一个的问号，而且一个比一个小。数数，共有7个。我从中似乎感觉到了一丝绝望，立刻，我拨打联系电话约来了当事人。

这是一名个子瘦高的男生，叫飞凡。尽管我坐在他的侧面，他的目光没有与我交流，只是有些茫然地直直低视前方，显得很没有精神。我观察，在他的脸上，不仅没有一般年轻人的“旺火”，甚至最多只存在一些“微火”。

“爸爸是个五十多岁的‘愤青’”

飞凡的名字是爸爸起的。在十年动乱的那个年代，飞凡的爷爷，那个小有文采却半生不得志的文化馆干事，因为发了一些能让人上纲上线到政治层面的牢骚，被批判冲击。刚烈的他选择了自杀。那时，飞凡的爸爸10岁。

限于当时的历史条件，飞凡的父亲即使志向再高，也难以有按照自身意愿学习发展的机会。作为家中的老大，父亲去了工厂做工。只是在后面时代发生巨大变迁时，他才在夜大学读完了大专，并且成为一名工程师。“对他来说那算什么？我爸爸很有才气，只是生不逢时。”飞凡强调。奶奶的母亲因为精神分裂，无法照顾孩子们，作为长女的奶奶小时也受了很多苦。再加上中年时爷爷的遽然离去，奶奶承受了很大的打击。要强的奶奶把全部希望寄托在父亲身上，指望长子为下面的几个弟弟撑起一片天来。“我父亲对自己很不满意。他整个是一个五十多岁的‘愤青’。心事重，话语少，一旦爆发还很激烈。我有些怕他，也心疼他。”飞凡的眼眶有点红，但是马上恢复了平静。

最怕那声询问

在奶奶和爸爸、妈妈组成的扩展家庭中间长大，飞凡感觉到对自己影响很大的还有妈妈。妈妈有高中文化，似乎与其同龄人比，她也算是格外要强。爸爸经常出差，家务事基本妈妈全都承担下来。和父亲一样，妈妈也话语不多，从小到大，记得母亲问过自己最多的问题就是“有收获吗”。飞凡每每从学校回家，途中就在想着怎么回应妈妈关于“收获”的发问，他真的有些紧张。当我要求飞凡用几个形容词来描述一下母亲时，他微微动着的嘴唇里掉出来“能干的、追求完美的、缺乏情趣的、敏感的、刻板的、勤劳的”这么几个词。“那么，描述一下你的爸爸呢？”我进一步要求。“聪明的、冲动的、好高骛远的、情绪化的、认真的、缺乏情趣的。”飞凡想了想这样告诉我。

什么都介意却把自己丢了

飞凡明白父母的期望，他们给自己定下的目标一如自己名字的谐音：非凡。可是，究竟什么是非凡？怎样才能非凡？他不清楚，只知道要有人生全面的丰盛的“收获”。小学时光，个子高高的他稳坐班长宝座，身边一群仰慕他的小伙伴，感觉很踏实。初中阶段，猛醒到“学习必须出类拔萃”，一甩身边那些所谓的“差生”，他只与某方面强过自己的同学交朋友，目的是为了“收获”。可是，这样一来，快乐渐行渐远，同学们看待自己的眼光变了，自己似乎也觉得内心善良、美好的东西被压抑了。

进入高中，飞凡脑子里的目标逐渐清晰了：非清华不进。他更加勤奋，几近疯狂。生活就是学习，学习就是生活。一天之间，难得的几句话就是与可能给他带来启迪、收获的几个学业优秀的同学探讨学习。“身边那几个勉强称得上朋友的人都觉得我太乏味了。”飞凡自嘲着。但他牢牢抓着自己可以称作有拳头优势的数学，无情地打拼着。高考成绩出来，数学成绩几乎满分，排名在当地是第三位，除了不能进清华、北大，进什么学校都没有问题。父母告诉他：“想复读太荒唐，我们挺满意了”。可飞凡觉得“没上清华我能干啥”？

进了这所并非一流的大学，飞凡竟然发现还有超过自己的人。“我想学业优秀，也不想在大学成为被人忽视的人。于是，我上课努力听明白每一个知识点；课外依然疯一样地学习；我还想在学校的核心社团里成为核心。既然学校不令自己满意，那么去追寻那种被众人仰慕的感觉也是一种补偿。”飞凡什么都介意，什么都想要，可是始终有一些同学走在他的前面。这令他沮丧。特别是一进校就写了入党志愿书的他，在同学推荐中票数为零，这令他备受打击。“我在这样的学校里不仅不能成为最出色的，居然还有这等耻辱！我的生命还有什么意义？我用什么去回应母亲的‘收获’之问啊！”飞凡还告诉我，他的睡眠一直很糟，近来更甚。他描述自己最近的感觉：“天空和阳光，信心和勇气，梦想和目标，它们离我很远很远。想到‘明天’，我就有一种窒息的感觉。这种感觉很可怕，什么都没有了意义。每天很早我就醒来，不想起床，不想上课，没劲透了；身边的同学有说有笑，我和他们似乎隔得很远。我不明白自己究竟要什么？我也后悔自己的过去，曾经那么执著地追求有什么意义？甚至我感觉到宿命，爷爷、爸爸和我的命运怎么如此地雷同？”

我听着飞凡的叙述，也同时关注到他的焦虑、疲惫和表现出的那几分绝望。我告诉他，你不是找不到目标，而是找不到自己。人被从世界中分离出来，成为了自我。于是，逐渐地，人类的一切负面情绪，比如疏离、孤独、无聊、寂寞、痛苦等越来越深入，越来越具体，其中包括无意义的感觉。对于人生意义的追寻，具有心理治疗的功能，因此我与飞凡一起，开始了一个艰巨的心路历程……

分析点评-5

人生活在世界上，毫无疑问当然作为一种实体而存在着，可是，人更是一种意义的存在。在以往传统的、有着人们共守的比较单一价值观的社会里，人们有着对于人的意义的较为普遍的共同认识。但是今天的世界瞬息万变、复杂多样，多元的价值观在不断地冲撞。人们如果逐渐丧失了支撑自己生命活动的价值资源和意义归宿，就会产生身心分离的碎片感、疲惫感、宿命感和孤独无助感，在极端的情况下还可能在完全丧失自我价值感时引发严重的心理危机。

案例中的飞凡长期生活在追求他的家庭和他自己所定义的“成功”的重压之下。尽管他的学业在一般人的眼里已经很成功，但是他没有幸福感。因为，求利、求欲，对更多、更丰富、更高的使用价值的获取，挤压了他对于丰富多彩的精神性生命所需要的情感、道德、思想、信念等的追求。被社会、文化裹胁，被风潮、浪头冲击，他以为这就是自己的人生。有时他成就了自己的一些价值目标，也有了短暂的收获的喜悦和快乐。但是很快他又陷入更多丧失的沮丧中。因为，人的精力是有限的，人的生存空间和时间也是有限的，更何况每个人也会有自己无可奈何的限制。他时常深感自身的有限性，感受到自我的渺小，感受到生活中有太多的无奈，造成自己身心的疲惫不堪，有时甚至觉得自己被他人和社会所抛弃，被生活所埋没。这恰恰是对自我的迷失。

飞凡看到家庭和社会对自己的影响，看到人的欲望是一个永远没有满足可能的变量，而我们每个人的能力决定了自己的所获总是一个有限的定量，以有限去追求无限，肯定会有挫败感。另外，虽然外在的目标需要去追求，但是更不能忘记在我们每个人的心灵深处，对爱的渴求比其他任何要求都强烈得多。我们并不只是工具，在获得生存发展的技能的同时，还需要去思考为什么而生。

飞凡的案例具有共性的意义。一个人从开始独立自主地思考人生的意义时，他就一直想知道：我是谁？我从哪里来？我往哪里去？我在宇宙中的位置是什么样的？我过怎样的一生才能使在茫茫宇宙中显得微不足道的生命变得有价值？这种思考实际上意味着青年人开始积极探索自己的人生意义。对意义的追寻，是人的生存方式，人就是在追寻意义中获得精神生命的超越和心灵的安宁。

训练营-5

小贴士

1.痛苦的来源

现代青年的痛苦，从表象上看源于自己的需求得不到满足，源于生存的困境，根本却源于生活意义的失落。现代社会人们所面临的生存挫折和存在危机，由无意义感和空虚感捏合而成的生存空虚，是现代人们看不清或看不到生命意义的原因所在。

2.人不同于动物

人是不会满足于生命支配的本能的生活的，总要利用这种自然的生命去创造生活的价值和意义。人之为人的本质，应该说就是一种意义性存在、价值性实体。人的生存和生活如果失去意义的引导，成为无意义的存在，那就与动物的生存没有两样，这是人不堪忍受的。

3.对生命情感的关怀

生命情感是个体对自我生命的确认、接纳和喜爱，是对生命意义的肯定、欣赏和沉浸，以及对他人生命乃至整个生命世界的同情、关怀与珍惜。热情洋溢的生命情感引人振奋、昂扬向上、富于爱心，成为幸福人生的动力和光明之源。缺乏生命情感则意味着对生活的麻木，对生命意义的无望，对他人生命价值的漠视，以及由此而生的生命状态的贫乏乃至沉沦。

小练习

1.书写墓志铭

目的：价值观是一个人对于人、事、物的看法或者原则。凡是自己觉得重要的、想追求的就是自己的价值观。不同的价值观会指导你作出不同的选择。本练习帮助你思考自己的人生价值观。

操作：假想你得病即将离世了，现在要替自己写墓志铭，反映自己的一生。墓志铭将会刻在墓碑上，供人凭吊。

墓志铭除了生年、卒年外，最低限度要包括以下几点：

你一生的最大目标；

你在不同年龄段时的成就；

你对社会、家庭或其他人的贡献；

你是一个怎样的人。

墓志铭

随后你可以让他人也写下自己的墓志铭，大家一同分享并讨论：

看完这么多墓志铭后，你觉得有哪些人的人生目标吸引你并是值得尊重的？为什么？

有些人的成就是“真正”的成就？为什么？

你认为对社会或他人最有贡献者是谁？

假若你要替自己重写墓志铭，你会怎样写呢？

2.你愿意买什么

目的：帮助你思考、探索自己的价值观。

操作：假想你手中有一万元钱，那代表了你一生的时间和精力。下面有30个项目可以供你购买。你必须花完全部的钱，当然不可能超额。你可以对某个项目不花一分，也可以全部花在某个项目上。仔细考虑，慎重行事，因为人生只有一次。

（1）帮助病人和穷人

（2）成为有名的人物

（3）一个能使你赚钱的计划

（4）天天吃最好的饭菜

（5）了解生活意义

（6）一种能够使人不说谎的疫苗

（7）做高层领导人

（8）找到自己的知己

（9）优美的生活环境和艺术品

（10）成为世界上最具有吸引力的人

（11）健健康康活到一百岁

（12）名作收集完备的图书馆
（13）送礼物给家人
（14）清除世界上不公平的事
（15）发现宝藏捐赠给慈善机构
（16）成为杰出人物受到赞扬
（17）精通某项业务
（18）不用做事却能够满足所有欲望
（19）成为世界上最聪明的人
（20）获得能够使人真诚的设备
（21）能轻松从容地做自己想做的事
（22）一张取之不尽、用之不竭的信用卡
（23）控制50万人的命运
（24）受到亲人的关心和爱护
（25）能观赏世界各地的音乐舞蹈戏剧
（26）和真心相爱的人在一起
（27）有吸引人的外貌和服饰
（28）和家人一起共度周末
（29）成为充满健康活力的人
（30）有一个忠实的仆人为你操持一切

现在，请将你花钱最多的三个项目写下来，并且思考自己的选择体现了什么样的价值观。

（1）
（2）
（3）

3.读解小故事

目的：通过读解富有哲理的心理小故事，调动起自身的直觉与想象、感情与感觉以及从经验中学习的能力，达到调节、领悟、理解和

改变观念的目的，还可以在学习、讨论和读解的过程中相互影响、启发，寻找到拓展的新见解和眼光。

故事一大漠弱者

两人结伴横跨沙漠。

水喝完了，其中一人因中暑动弹不得。

同伴去找水，临行，交给他一支枪，五发子弹："记住，三小时后，每隔一小时对天空放一枪。枪声会引导我找到正确方向，与你会合。"

两人分手。那人狐疑地卧在沙漠中无奈地等待。他看表，按时鸣枪，可是，他很难相信同伴会遵守诺言。

一枪，二枪，三枪……

随着时间推移，他越来越恐惧：同伴是在找水过程中渴死？还是在找到了水之后?自己而去?

到了该发第五枪的时候，他举起枪，对着自己的太阳穴扣动了扳机……

不久，提着满壶清水的同伴，领着一个沙漠骆驼商队循声而至。但他们所看到的却是……

你的感悟：

点评：

相信成功不一定就能够成功，但是，不相信成功的，几乎可以肯定地说，一定无法成功。因为，他不再抱希望，不再坚持，不再努力。

故事二福兮祸兮

很早以前，松树只是生长在纬度很高的地方。那里，几乎终年的大雪压在松树的枝头，凛冽的寒风撕扯着松树的肌肤。严寒和大雪造就了松树坚韧不拔的品格，它们从不弯腰，从不低头。

有一天，几个人来到了东北的莽莽大森林中。他们看到了松树。

“这种树生命力多么旺盛！”“我们南方可没有它。”议论着，他们想起要带一些种子回南方，种在公园里。

他们这样做了。

那些被挑选种到公园里的松树种子，没有了严寒，没有了大雪，很快，一个个长得枝繁树茂起来。

“终于脱离了苦海。”它们暗自庆幸自己的幸运。

一年冬天，天气格外寒冷，南方也竟然下起雪来。人们记起了公园里的松树。

它们已经被大雪压断了。

你的感悟：

点评：

成功不会从天而来，必须经受磨炼。艰苦的逆境也许更能成就人才，而舒适的顺境则可能葬送一切。

故事三烛

蜡烛和油烛，都站在桌子上，等待着它们的未来。

进来一个戴着大大的蝴蝶结的小姑娘。她拿着一个银色的烛台，兴高采烈地向着蜡烛走去。蜡烛从桌子上站到了银色的烛台上。它高兴极了：“马上，我就要看到欢宴的辉煌和热闹的晚会。我还要看到这个小姑娘的放着光彩的笑脸。啊，我好幸福！”对着孤零零的油烛，蜡烛不无得意。

油烛有些自卑了。“我的身份不高贵，人们也不那么喜欢我，我的命运看来要悲惨了。”

正想着，进来一位夫人。她拿起油烛，走出房间。一个衣衫褴褛的小女孩提着个篮子，怯怯地站在厨房外。“孩子，你母亲生活艰难，这个油烛给她用吧。”夫人说。油烛躺进了女孩的篮子里。

夜晚，一座破房子里，一个破桌子，一群苦孩子，围着他们亲爱的母亲。油烛被点燃了。点点的光亮竟然让这一家人绽开了笑脸。尤

其是那个女孩，一脸的兴高采烈。油烛高兴了，丝毫不逊色于蜡烛。它知道了自己的价值。

你的感悟：

点评：

蜡烛和油烛的故事告诉我们，每个人都是独特的，每个人都有自己的价值追求和体现价值的方式。只要符合自己的价值观，就会在追求中感到愉悦，体现忠诚。

锦囊妙计-5

如何摆脱空虚感?

1.调整需求目标。空虚心态往往是在两种情况下出现的。一是胸无大志。二是目标不切实际，使自己因难以实现目标而失去动力。因此，摆脱空虚必须根据自己的实际情况，及时调整生活目标，从而调动自己的潜力，充实生活内容。

2.求得社会支持。当一个人失意或徘徊时，特别需要有人给以力量和支持，予以同情和理解。只有获得社会支持，才不会感到空虚和寂寞。

3.博览群书，拓展视野。读书是填补空虚的良方。读书能使人找到解决问题的钥匙，使人从寂寞与空虚中解脱出来。读书越多，知识越丰富，生活也就越充实。

4.目标转移。当某一种目标受到阻碍难以实现时，不妨进行目标转移，比如从学习或工作以外培养自己的业余爱好(绘画、书法、打球等)，使心情平静下来。当一个人有了新的乐趣之后，就会产生新的追求。有了新的追求就会逐渐完成生活内容的调整，并从空虚状态中解脱出来，迎接丰富多彩的新生活。

怎样充实自己?

1.首先你应该有一个明确的人生目标。然后找到实现人生目标的战略方法和步骤，加上你不懈的努力，你就会活得很充实。

2.充实自己的大脑，比方说看一些有用的书，或者向一些有学问的人请教，吸取别人的经验之谈，开拓自己的视野，使自己每天都有一点进步。

3.善待自己。在行为上约束自己，在思想上放飞自己；懂得如何充实自我，笑对生活；善待自己的人还必定会善待别人，把他人当作自己，一样宽容，一样尊重，就会收获他人的宽容和尊重。主要参考文献主要参考文献